

# 今日からできる 高齢期のいきいき元気づくり

## いつまでも元気に過ごすために

年齢を重ねると若い頃のようには体が動かなくなり、心身の機能も低下していきます。こうしたサインを見逃したまま過ごすと、寝たきりになるなど、介護を必要とする生活を招きかねません。高齢期になると、いかに活発に生活できるかが大切になります。心身の機能の維持・向上につながる健康づくりに取り組み、いつまでも元気を維持できる「いきいき生活」を実現しましょう。

- ① **【転ばぬ生活】**足の筋力の衰えは、転倒による骨折などの原因になり、それがもとで寝たきりになることも少なくありません。イスにつかまってする“かかと上げ下げ運動”など筋力アップ運動を行い、転倒を予防しましょう。
- ② **【バランス栄養生活】**加齢に伴い、あまり空腹感を覚えなくなっていくため、食が細くなり低栄養になる人が少なくありません。低栄養は老化を加速させるため、偏食をなくしてバランスのよい食生活を心がけましょう。
- ③ **【歯つらつ生活】**口の健康を保つためには、毎日の正しい歯磨きとお手入れが欠かせません。歯ブラシは小さめでやわらかいものを使いましょう。
- ④ **【お出かけ達人生活】**出かける習慣を身につけよう。週3~4回は外出を。地域の健康教室や集まり、ボランティア活動などに積極的に参加しよう。
- ⑤ **【忘れん脳生活】**面倒でも、お金の管理や身のまわりのことは自分でしよう。短い昼寝と適度な運動をしよう。趣味をもとう。人との交流を大切にしよう。
- ⑥ **【心いきいき生活】**ストレスをためないようにしましょう。十分な睡眠を。

## 介護予防教室に参加しましょう

高齢期の元気づくりを目的に「からだサプリ教室（転倒予防）」「ハハハの歯つらつ教室」「介護予防教室」を実施しています。

**からだサプリ教室**………転倒予防を目的としたプロの健康運動指導士による運動の教室。イスに座って行う運動なので初めての方も安心です。

**対象者**：65歳以上で介護認定を受けておらず、平成22年度生活機能評価にて転倒予防教室への参加が望ましいと判定された方。（対象者には包括支援センターより個人通知があります）

**ハハハの歯つらつ教室**…歯科衛生士による口腔機能向上のための教室。

**対象者**：65歳以上で介護認定を受けておらず、平成22年度生活機能評価にて口腔機能向上教室への参加が望ましいと判定された方。（対象者には包括支援センターより個人通知があります）

**介護予防教室**……………60歳以上の方全員を対象とした軽い体操や音楽の教室。

**対象者**：60歳以上であればどなたでも。各公民館でも行っています。

**日 時**：3／24（木）10～11時半  
3／28（月）14～15時半（さわやか村）

